

幸福的

认清毁掉幸福感的七大要素

重建提升幸福感的七个习惯

在场景化练习中找到久违的幸福体验

科学

如何获得持久幸福力

「印」拉杰·洛格纳汗 (Raj Raghunathan) 著
蔡山美 译

IF YOU'RE SO SMART,
WHY AREN'T YOU HAPPY?

幸福的科学

如何获得持久幸福力

[印] 拉杰·洛格纳汗◎著
(Raj Raghunathan)

蔡山美◎译

IF YOU'RE
SO SMART,

WHY AREN'T YOU HAPPY?

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的科学 / (印) 拉杰·洛格纳汗著; 蔡山美译

-- 北京: 中信出版社, 2018.5

书名原文: If You're So Smart, Why Aren't You

Happy?

ISBN 978-7-5086-8322-5

I. ①幸… II. ①拉… ②蔡… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 275207 号

If You're So Smart, Why Aren't You Happy? by Raj Raghunathan

Copyright © 2016 by Rajagopal Raghunathan

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

幸福的科学

著者: [印] 拉杰·洛格纳汗

译者: 蔡山美

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承印者: 三河市西华印务有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

版次: 2018 年 5 月第 1 版

京权图字: 01-2017-8564

书号: ISBN 978-7-5086-8322-5

定价: 58.00 元

印张: 21.5 字数: 266 千字

印次: 2018 年 5 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

推荐序一

幸福在眼前，幸福在人间

幸福是人类永恒的话题，尽管思想家、哲学家们对这个问题的探讨已经有几千年的历史，但从科学的角度研究幸福问题其实只有不到 20 年的历史。从科学的角度去分析，幸福会是什么样？科学的幸福观、幸福知识，对于个人成长生活，对于国家的发展进步到底有什么作用？有没有科学的方法能获得幸福？如何去创造个人、家庭、组织和社会的幸福？这本书介绍了幸福科学的一些重要的研究成果与发现。

为什么要关注幸福问题

在 2017 年 3 月 20 日联合国公布的《2017 年全球幸福报告》中，中国的幸福排名在全世界 155 个国家中仅为第 79 位。是什么拖了我们的后腿？仔细分析会发现，实际上，是社会心理指标让中国人的幸福排名受到拖累，这主要体现在以下三点。

第一点是社会公益水平偏低。中国人民做公益的人数和比例平均而言偏低，这可能是受到做好事不留名的文化传统的影响。中国的富豪捐赠比例在工业化国家里排名很低，许多有钱人不愿意把钱拿出来支持社会公益事业，当然，也有的捐了，不愿扬名。事实上，中国社会的公益捐赠严重不足。测量幸福指数为什么要把慈善作为一个重要的指标呢？因为积极心理学的大量统计研究发现，人开心的时候容易做慈善、做好事。因此，社会公益水平是测量幸福指数的重要相关变量。

第二点是社会信任度低。有人在说好话、正面的话和积极的话时，其他人容易认为他在“装”。事实上，一个人坚持装下去那就不是“装”了。目前而言，我国社会的负能量表达确实比较多。一项对 13 种世界主要语言的正面和负面表达的研究显示，在过去 200 年里，汉语的负面表达是全世界各种语言中最明显的。而很多国家的语言表达多是正面偏向，比如西班牙语传递正面信息要多于负面信息，但汉语则不同。一旦有人讲负面的话，其他人都会觉得有道理，但是一旦讲正面的话，大家就说你在“装”，这是很重大的社会心态问题。

社会的信任度比较低，容易造成社会心理障碍，即敌意归因。小孩子在成长过程中有一段时期叫作逆反期，偏偏要和大人反着来，逆反到了极致就是敌意归因。在一些特别平常的事情上，他们都会将别

人的意图归因为恶意、邪意，别有用心。敌意归因在很多成人身上也有体现，比较常见的表现是阴谋论。阴谋论是一个比较复杂的政治社会心理现象，但是在中国文化下，容易得到欣赏和普及。这和归因倾向性有很大关系，因为它符合一些中国人的思维习惯和思维倾向性。有一些东西是超越个体之外的环境原因、历史原因、大局原因所决定的，但有一部分人反而容易相信阴谋决定一切，认为任何事情都是阴谋，而不去具体分析具体的事件、具体的环境、具体的当事人、具体原因，停留在浅尝辄止、单薄臆想的解释上面。伟大的、智慧的中华民族应该相信探索、相信研究、相信科学、相信证据，而不是相信所谓的阴谋论。

第三点是主观幸福感不足。有媒体进行街头随机采访，询问老百姓“你幸福吗”，得到了许多“神回复”。这可能是因为大多数人并不知道幸福是什么，甚至无视幸福。人有将近 1/3 的生命实际跟工作有关，但中国人从工作中得到幸福感的比例，在工业化国家里排名也很低，这是美国密歇根大学心理学家彼得森教授的调查结果。很多人坚持工作是为了养家糊口，他们的工作也与个人前途和国家利益有关。但是，他们几乎没有考虑工作的幸福价值。

幸福到底是什么

幸福绝对不是虚幻的概念，幸福有物质和生理的基础，起码有三个特别重要的生理指标与幸福密切相关。

第一，幸福的人一定不会有过度的与负面情绪相关的活动。杏仁核是人类负面信息加工的中心。人在不开心、焦虑或者恐惧时，杏仁

核充血产生不愉快情绪。人在感受到幸福时，肯定就没有杏仁核的过度活动。第二，幸福与神经递质的分泌有关，大脑有一个神经加工中心叫 VTA(中脑腹侧被盖区)，它分泌出来的神经化学激素，如内啡肽、多巴胺、催产素、血清素，都和幸福体验密切相关。第三，幸福还要有人性意义上的感悟。大脑前额叶是人体验幸福的重要区域。感到幸福和感到愉快是不一样的，幸福的感受一定包含智慧和人性，是对人生的深刻理解和满足感。吃东西有时候会让人产生愉悦，但这不一定是幸福的体验，如果没有大脑前额叶的参与，那这就只是简单的生理活动。所以，幸福绝对不是虚幻的抽象概念。

SMART

幸福也不是简单的满足。英国心理学家曾经调查了 3 400 多人，并追踪调查了他们 5 年，发现了一个有趣的现象：抑郁症有时候反而是过度的生理满足产生的不愉快的倾向，并不是没有得到满足。监狱里的囚犯也是一样，过度满足、吃得太多的囚犯更暴躁，打架、伤害别人的冲动也比吃简单食品的囚犯高一些。这说明生理的满足和幸福之间并不是完全等同的关系。

WHY AREN

幸福在某种程度上也不是由金钱多少所决定的，特别富裕的人和一般人并没有太大的区别，暴富的人往往不是特别幸福。有一个心理学研究发现，中彩票一夜暴富的人在某种程度上的幸福指数比没有中彩票的人低，因为在没有心理准备的情况下突然暴富，容易造成心理异常。金钱和幸福的相关系数大概是 0.12，这联系实际上是不够紧密的。

类似的证据还有很多，比如特别富裕的国家的幸福指数未必很高，像美国、日本、韩国的 GDP(国内生产总值)都很高，但是这些国家中得抑郁症的人的比例，其实比一般的不发达国家要高。当人均 GDP 在 3 000~4 000 美元时，经济发展水平略好，幸福感会增强很多，但是

YOU HARI

过了这个“幸福拐点”之后，幸福感就和经济收入关系不大了。当人均 GDP 超过 8 000 美元时，国家财富与国民幸福感的相关性就消失了（美国的国家财富与幸福感的相关系数只有约 0.12），而人权、平等、公正等指标对幸福的影响则明显增大。

幸福也不是比别人好一点点。心理学家曾经询问很多人一个简单的问题：假设有个人中了彩票，另外一个人由于车祸断了腿，请问 3 个月之后这两个人谁会更幸福？一般人都预测肯定是买彩票中了大奖的人。但是心理学家发现不是这样，对于任何痛苦、伤害，人类在 3 个月之后都能适应，这叫作心理适应。另外，人类在作比较时还存在误区，往往会受到一些特点鲜明的、容易想到、容易记住的事情的误导。比如想到李嘉诚，很多人首先想到的是他有钱。但是拿你现在的生命和李先生交换你愿意交换吗？很多人会说愿意，因为他很有钱，但是，你吃了大亏了，因为你没有想到他已经 80 多岁了，他的年龄比你大那么多，和那么老年纪的人交换生命有意义有价值吗？

幸福也绝对不是独善其身。有人希望通过出家逃离社会，不和社会发生任何的联系。幸福和高收入、高学历、年轻美貌也没有必然的联系，对幸福最起作用的其实是美好的人际关系，是至爱亲朋的支持，是社会交往的技巧。人和其他生物的重要区别在于，人类能够维持的社会关系是远远多于其他生物的。人类是社会的生物，和他人在一起不只能获得工作的便利、交往的方便、交配的可能性，最重要的是还能获得心灵的慰藉。人在和他人接触的过程中产生的愉悦、快乐、舒适、幸福，是我们人生中特别有意义的感受。

威斯康星大学的哈洛教授 1957 年发表了他的研究报告：他把小恒河猴交给两个“妈妈”抚养，一个是给它喂奶的“妈妈”，另外一个则是给它触摸感、接触感的“妈妈”。结果小猴子成长过程中和成长之后最

为依恋的，并不是给它奶水的“妈妈”，而是给它触摸感、接触感的“妈妈”。在这种母爱（触摸感）下成长的猴子长大后也更加健康些。

可见关系真的很重要。没有工作的人和有工作的人之间的差距不只是在工资上，更主要的是在社会关系上。如果一个富豪有很多钱，但是没有工作、没有社会关系、没有朋友支持，那么他会比一个拿不到多少钱的有工作的人还要失落。工作的价值主要体现在社会支持、社会网络上。同样，结婚的人比没有结婚的人要幸福得多，这不是因为结婚能够带来性满足，而是人与人之间相濡以沫的感情会让人满足。有研究表明，结婚让女性平均多活2年，让男性平均多活7年。所以，幸福在人间指的是人与人之间。

SMART

幸福的人一定是行动积极的人，幸福的人的创造力比其他人高很多，人在开心快乐的积极状态下容易有伟大的发现。诺贝尔科学奖获得者和其他人典型的区别就在于他们是快乐、积极、自信的人，这是取得创造性成果特别重要的保障。

WHY ARE

影响人类幸福与否的特别重要的因素还有一个，那就是对人性的认识和欣赏，即幸福是一种有意义的快乐。快乐是快乐，幸福是幸福，幸福绝对不是简单的快乐。但是英文里幸福和快乐用的是同一个词（happy），所以说以英语为母语的学者过去一直在争论是幸福重要还是意义重要。其实，我们的中文很有智慧——幸福是有意义的快乐，所以二者之间没有冲突和矛盾。意义是大脑前额叶的产物，是智慧和理性创造出来的感受，也是各种神经机制和文化的作用。有意义的标志是它是一种智慧的感受。“行到水穷处，坐看云起时”，有人看云舒云卷，落霞孤鹜，鸟欢蝉鸣，花开花谢，都能领会其中之意而生愉悦之情，大脑前额叶的活动是幸福必不可少的要素。

YOU HAP

但为什么大家会常常误以为有文化的人苦恼多呢？这很可能是因

为他不开心能够说出来，而弱势群体的人即使不开心也难以表达。心理学研究发现，有大学学历的人比一般的人更幸福且更长寿，而有博士学位的人更长寿。不过，在人际关系中间，在家庭生活中间，在普通的日常事务中间，没有文化的农村老太太也能感受幸福，因为她能从传宗接代、儿孙绕膝的生活中发现生活的意义。

创造幸福有什么科学方法

幸福科学研究发现，创造幸福的修行方法其实有很多，而且因人而异，需要人们因时制宜、因地制宜，需要人们自己去探索、发现。中国人讲知行合一，所以知道积极心理学后还要去做。

我经常说五施（言施、身施、眼施、颜施和心施）是中国的传统智慧，也是中国人感受幸福的方法。五施的方法是哪些呢？

第一个是言施，人一定要表达。人是语意的产物，人的知识信息从来不是以符号的形式印在大脑前额叶的，而是作为神经化学的联系流淌在全身的。每一个人都是知识的载体，文化、信息、知识一定会带给身心感受和体验。学习积极心理学并不是学习抽象的概念、符号，它是一种身心的体验，比如聊起来就很开心。你多多地说、学、体验积极心理学，产生的作用就都是很正面的。讲积极、讲朝气蓬勃、讲道德高尚的那些人，说话时都是抬头挺胸的。

现在有研究发现，在经历过“二战”伤害的犹太人中间，坚持写日记描述自己痛苦经历的人，就比那些从来不想、从来不写的人反而开心一些、积极一些，所以写作、倾诉、交流、谈心都是能够化解消极情绪的方法。

第二个是身施，人可以通过做一些事情来产生幸福感。如果人跑步15~30分钟，大脑会分泌出各种积极化学激素，人就容易开心，因此运动会让人上瘾。人闻香味闻一会儿就会很开心，这也是身体的感受。

抚摸自己的身体有时候会产生幸福感，触摸、接触也可以产生快乐愉悦的感觉，能够减少与负面情绪相关的活动。自言自语、大喊大叫也会释放压力。还有一种心理状态叫正念，就是当人们沉浸在某一种体验的过程中时，忘掉了时间、忘掉了空间，它也是让人能够控制、化解消极情绪的方法。

第三个是眼施，要有慧眼关注生活中的变化。上班路上别总是只着急赶路，而要看一看周围的美景。生活其实不单调的，别总想着任务，看不到生活的变化和美感。眼施也包括多欣赏别人的优点和特长，当我们能够欣赏别人优点的时候，其实这个优点就开始慢慢变成我们自己的优点了。

海伦·凯勒写过一本书《假如给我三天光明》，既描述了自己特别重要的心灵体验，也是对所有人的真诚劝告。她说：“我想知道为什么有些人在森林里面走了一个小时却什么也没有看到。我一个看不见任何东西的盲人却看见了无数的事情。我看到了一片叶子上对称的美感，我看到了银杏树表面那种光滑的触感，我看到了树枝上那种粗糙的凹凸不平。我作为一个看不见的盲人，想要给那些能够看见的人一个忠告：善用你的眼睛，就像你明天将会失明一样；去聆听美妙的天籁（如悦耳的鸟鸣、奔腾的交响曲），就像你明天将会失聪一样；去用心抚摸每一个物件，就像你明天将会失去触觉一样；去闻花香，去品尝每一口饭菜，就像明天你将永远无法闻到香味和品尝味道一样。”

第四个是颜施，学会让别人感受到正面积极的能量。真正的微笑可以产生积极愉悦的情绪，而且有较强的感染力，人们把这种微笑

叫作迪香式微笑。

迪香是法国医生，他发现当一个人的三块肌肉同时活动（第一个是嘴角肌上扬，第二个是颧骨肌上提，第三个是眼角肌收缩）的时候就会产生一种特别有感染力的微笑。当你产生这种微笑时你很开心，当你看见别人发出这种微笑时你也很开心，这是人类追求幸福和快乐的特别重要的方法之一。而装笑没有感染力，装笑也是别人看得出来的。心理学家卡特勒教授和他的学生曾经做过一项研究，对美国加州大学伯克利分校附近的一所女子学校 1960 年毕业班学生的毕业照片进行分析，30 年之后再对这些学生进行回访，结果发现那些当年以迪香式微笑上镜的人，结婚比例高，离婚比例低，自我评估幸福的比例高，事业也要更成功。

第五个是心施，敞开自己的心扉，感悟生活的快乐和意义。汉字的“悟”就是吾心可鉴，体验人生。在成长的过程中，人们常常注重培养做事情的能力，而没有培养感受的能力。其实，21 世纪是一个新的时代，我们已经从一个追求物质享受的时代进入到了一个追求美好感受的时代，这个时代需要你有慧眼禅心去感受有意义、有价值的东西。

美国心理学家米哈里·契克森米哈赖曾经提出，人类如果能够找到有意义的快乐，生活质量就会提升，人生的价值就会实现。他用英文单词 flow 来表达这种有意义的快乐体验，我把它翻译成“福流”^①。契克森米哈赖教授曾经追踪调查了一些特别成功的人将近 15 年，结果发现这些人都有一个与众不同的特点——当他们做自己特别喜欢的事情时，经常进入一种物我两忘、天人合一、酣畅淋漓的状态，契克森米哈赖教授把这个状态叫作 flow。

^① 这里的“福流”即本书第四章中所讨论的“心流”。——编者注

这个状态，其实我们中国人早就意识到了。中国哲学家庄子曾经描述过一个普通人的极致的福流状态，这个人就是屠夫庖丁。他在为文惠君解牛之际，其实就是进入到了这种天人合一、知行合一、如痴如醉的福流状态，这令文惠君非常震撼。

福流，即有意义的快乐体验，有五大特征：全神贯注、物我两忘、驾轻就熟、点滴入心和酣畅淋漓。福流是达到物我两忘的状态：做起来得心应手，不关心别人的评价，也不关心最后的结果，体验和欣赏的是此时此刻的过程，完成之后有一种酣畅淋漓的快感。

我们做自己喜欢做的事情就可以进入这种福流的状态。例如，有人喜欢摄影，为了摄影，即便跋山涉水、餐风饮露，他都觉得欢乐无比，为什么？因为他进入到了福流状态。运动也可以让人达到这种状态，跑步 15 分钟之后，大脑分泌出的积极的激素能让人感到愉悦，30 分钟之后，人就会不由自主地奔跑，这也是达到了一种知行合一、行云流水的潇洒状态。听音乐也可以产生福流，谈心、说话、沟通交流也可以产生福流。工作也可以产生福流，如果是做喜欢的工作，你可以做到孜孜不倦、废寝忘食。某种程度上，吃饭也可以产生福流，不过不在于吃什么，而在于和谁一起吃、在什么地方吃。但是有些事情很少产生福流，比如做杂务就很难产生福流，无聊闲逛、无所事事同样产生不了福流。

人类的生活充满了真善美，关键是你得有慧眼禅心去发现、去体验、去修行。幸福在眼前，幸福在人间，幸福在中国。

彭凯平

清华大学社会科学院院长、心理学系主任

推荐序二

理解“幸福不是什么”，才能谈论如何追求幸福

拉杰·洛格纳汗的这本书是一本关于幸福的实用指南，非常贴近实战。

我在写“得到 App”（手机应用）的专栏《关系攻略》时，经常苦于缺乏可靠的“可执行法则”。我们这个专栏有近 9 万订户，每天能收到 300~400 条读者留言，读者告诉我他们的事情，问我应该怎么办。

心理咨询师并不解决“怎么办”的问题，但是幸福往往又和“怎么办”密切相关。

这就是我喜欢和推荐这本书的原因，在很多事情上，作者给出的建议都能细到场景，这可能和他商学院教授的身份有关。和综合性大学的心理学系相比，商学院总是更看重

实用，注重实现从 TXT（文本文件）到 EXE（可执行程序）的转换。

我的研究领域是人际关系。对自己的人际关系妥善管理，就是为了更安全、更强大，而安全和强大，最终的目的还是人生的幸福，从这一点来说，我和洛格纳汗努力的方向是一样的。我们背后还站着几千年来为人类的幸福反复论证和书写的先哲们，大家努力了几千年，关于幸福的图书却还在不断出版，可见以往的著作，并没有真正解决幸福的问题。但如果所有人的努力可以让我们离幸福越来越近，这就已经够了。

SMART

所以，我们与其去探索幸福是什么，不如去排除，思考“幸福不是什么”。我觉得这就是这本书了不起的地方：

幸福是不能刻意追求的。

幸福不是优越感。

要幸福就不能拼命渴望爱。

要幸福就不能控制欲太强。

要幸福就不能不信任他人。

要幸福就不能冷漠地追求目标。

要幸福就不能过度思考。

WHY AREN

要先洗掉关于幸福的误解，才能谈论如何去追求幸福。

我在研究人际关系的时候发现了相似的问题，很多人之所以会陷入各种关系危机当中，就是因为他接受了太多的关于关系的错误认识，这些错误认识有的来自父母，有的来自老师和同伴。这就让我在开始关系课程的时候，必须要先告诉他们哪些是关于关系的错误看法，然后再在课程内容中慢慢加入正确的概念。

YOU HAPP

我们看看洛格纳汗强调的这些观点，会发现其实很多误区都是

我们坚信不疑的，比如他提到了优越感不能带来幸福，这真的是振聋发聩。

在家庭中或者学校里，大家都会听到这样的教诲：只要你好好学习或者努力工作，你的生活就会更加幸福。

对幸福的追求最终滑向了对优越感的追求，但是我们看见了多么充满优越感却并不幸福的人啊。有的人在社交软件上晒奢侈品、晒包、晒美食，却会因为一两句并无明显冒犯意思的话就和对方发生争吵……在洛格纳汗提醒我们之前，我们会觉得：“这是一个脾气很坏的人呀。”

但是在读完这本书之后，我们的感慨就会变成“这是一个迷失在优越感当中的人呀。”

当然，理解了“幸福不是什么”之后，我们最终要回到“如何幸福”这个话题中来，于是洛格纳汗提供的书后练习就显得至关重要了。

自我同情、表达感激和创意利他、因祸得福和活在当下，都是富有特色和技术含量的优质练习，这让这本书兼具爱好者的自我成长手册和培训师的工具指南两种属性。相信越来越多的人会得益于此书，加入到“幸福者”和“幸福传播者”的队伍中来。

熊太行

得到 App《关系攻略》专栏作者

推荐序三

怎样拥有幸福生活

怎样才能拥有幸福美满的生活？

40年来，我有幸与150多位首席执行官共事，其中包括艾伦·穆拉利（他在福特任职时曾获得年度首席执行官称号）、世界银行行长金墉博士、辉瑞公司首席执行官曼瑞德。在强生公司，我曾承担过一个重大的领导力开发项目，参与者包括时任首席执行官的拉尔夫·拉森及2000多名公司高管。每一个我培训或指导过的公司高管都曾思索过以上这个问题。既然你现在开始翻阅这本书了，那我也假设你正在为这个问题殚精竭虑。

事实上，这个问题的答案既比你想象